

#### ①疾患や薬との関係

便秘については、以前にも取り上げましたが、2023年に新しいガイドラインが発表されました。他の疾患や薬、食べ物との関連を調べた研究を中心に紹介します。

#### 慢性便秘症とは

「慢性的に続く便秘により日常生活に支障をきたしたり、身体にも様々な支障をきたしうる病態」と定義されています。

便秘の状態が続くことで、直腸潰瘍や腸閉塞、全身疾患のリスクが高まるため、感覚麻痺や認知症などの理由で、自覚症状の訴えはない場合も、治療の必要があります。また、「慢性」の期間については、医師の判断に委ねられますが、3カ月以上とされています。



#### 疾患リスクとの関係

便秘時の過度な“いきみ”は、血圧の変動や排便失神を招くこともあることが知られていますが、次のような疾患との関係も発表されています。

##### ●心血管疾患（心筋梗塞、狭心症、脳梗塞など）

アメリカの退役軍人を15年間追跡した研究では、便秘があると心血管イベントの発生率が高かった(図1)。

また、日本人を対象として約13年間追跡した研究では、排便回数が少ないほど心血管疾患による死亡リスクの上昇がみられ、排便が4日に1回以下の場合のリスクは1.39であった。

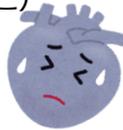
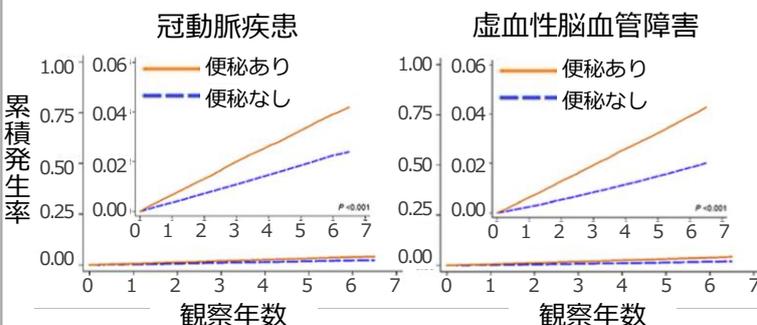


図1 慢性便秘症の有無と心血管イベントの発生



Sumida K, et al. Atherosclerosis 2019;281:114-120より引用

##### ●パーキンソン病

健康な人と比べて、慢性便秘症はパーキンソン病を発症するリスクが2.27倍と高く、パーキンソン病と診断される10年以上も前から便秘症状がある。



#### 薬との関係

慢性便秘症を引き起こす薬も多く存在しています。特に、「向精神薬」、うつ病やパーキンソン病に用いられる「抗コリン薬」、がん患者などで神経系に作用して痛みを抑える「オピオイド」では、便秘を引き起こしやすいことが分かっています。メカニズムとしては次のとおりです。

- ・ 向精神薬…健康な人と比べて食事誘発の蠕動運動が乏しくなる。
- ・ 抗コリン薬…腸管の平滑筋の収縮を抑え、蠕動運動の働きを抑制し、腸液の分泌を減少させる。
- ・ オピオイド…各消化管臓器からの消化液の分泌を抑え、蠕動運動を抑制する。

上記の他にも、便秘を引き起こす薬として、抗がん剤や利尿薬、吐き気止めや鉄剤なども挙げられます。

このような原因となる薬を服用している場合は、お薬の変更や調整が検討されますので、便秘が続いている方は、かかりつけ医に相談しましょう。



今回は、食べ物との関連を調べた研究を紹介します。

参考：便通異常症診療ガイドライン2023 慢性便秘症、日本老年医学会雑誌第57巻第4号、

#### <今月のおすすめレシピ>

##### 大根と豚バラ肉の炒め煮

調理時間 20分  
の目安



先に大根をレンジで加熱しておくことで、短時間で作ることができます。

1人あたり栄養量  
エネルギー272kcal 塩分1.4g

##### 【材料（2人分）】

大根……………180g(1/3~1/4本)  
豚バラ肉……………120g  
舞茸……………50g  
きざみねぎ……………お好みで  
醤油、みりん、酒…各大さじ1  
水……………50cc

- ① 大根は1cmくらいのいちょう切りにして600wのレンジで3分程加熱して柔らかくする。豚バラ肉は食べやすい大きさに切り、舞茸は小房に分ける。
- ② フライパンに油をひき、豚バラ肉をさっと炒める。
- ③ 大根と舞茸を加えて炒め、調味料と水を入れて蓋をして5分程煮込む。蓋を開けて汁がなくなるくらいまで煮詰めて完成！

写真付きの  
作り方は  
クックパッド  
をcheck→



認定栄養ケア・ステーション

## ひとすじ